

情報 ひがし労

春の免疫力アップのキーワード 「体温を上げる・保持する」

春は“寒暖差”に注意

春は、昨日が暖かくても今日は寒かったり、昼と朝晩の気温差が激しいなど、1年で最も寒暖差が激しい季節です。体温調整機能を酷使うことで自律神経が疲労し、筋肉が凝り固まって血流が悪化することで免疫力が落ちたりと、心身に様々な不調が出たりします。

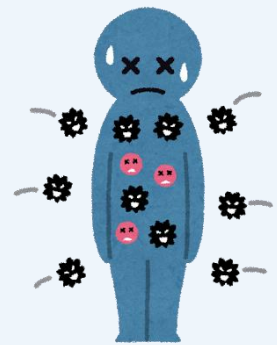
季節の変わり目に風邪をひくなど体調を崩すことが多くなる原因も「寒暖差疲労」にあります。



体温と免疫力

免疫細胞は血液の中にいます。体温が下がり血行が悪くなると、体内に異物を発見しても素早く攻撃できません。免疫力が正常に保たれる体温は36.5℃程度といわれています。免疫力は、体温が1℃下がると30%低下し、逆に1℃上がると一時的には最大5～6倍アップするともいわれます。

現代人は低体温傾向にあるといわれています。低体温という体質的なものと思えるかもしれませんが、日常生活の中に低体温を招く要因があることもあります。体温を上げて免疫力を高めることを意識することが重要です。



無理をせずに自分のペースで適度な運動を生活の中に取り入れる。



お風呂にゆっくりつかる。

入浴



ベスト



ウインドブレーカー

脱ぎ着しやすい服を着る・持ち歩く。

新型コロナ・変異株を侮らず、免疫力アップで運動を推し進めよう!!